

このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニアいきいき 12月のイベント★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
12/1	2 TOGOまちかど 運動教室 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	3 まちかど・ いきいきカフェ 時 午前9時30分～11時 場 nico café	4 健康たまり場 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり	5 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 時 午後1時30分～2時50分 場 諸輪公民館 元気アップ教室 いきいきコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 ほくぶ茶屋 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館2階 ランチルーム	6 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	7 ふれあいサロン 時 午後2時30分～4時30分 場 キョーワ薬局東郷店
8 お元気サロン★ 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 テイクサービスセンター東郷庵 カフェ東郷庵★ 時 午前10時～ 午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 テイクサービスセンター東郷庵	9 TOGOまちかど運動教室 まちかど保健室 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター 介護予防 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室A	10 	11 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり	12 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～10時50分 場 傍示本公民館 元気アップ教室 いきいきコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 ふれあいサロン★ 時 午後2時～3時、午後3時30分～4時30分 場 キョーワ薬局東郷店	13 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター 時 午前9時30分～10時 場 清水コミュニティセンター 時 午前9時30分～10時45分 場 春木台コミュニティセンター なごやひがし 整形外科健康教室 時 午後2時～3時 場 傍示本公民館	14 とうごうみらい 歯科健康教室★ 時 午後3時30分～4時30分 場 とうごうみらい歯科・矯正歯科
15	16 TOGOまちかど 運動教室 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	17	18 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり	19 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 時 午後1時30分～2時50分 場 諸輪公民館 元気アップ教室 いきいきコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	20 TOGOまちかど運動教室 まちかど保健室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター さくらんぼ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館2階ランチルーム	21 TOGOまちかど 運動教室 時 午前11時～正午 場 和合ヶ丘コミュニティセンター 健康測定会 時 第1部 午前10時～午後1時 第2部 午後2時～5時 場 V-drug東郷西店
22 お元気サロン★ 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 テイクサービスセンター東郷庵 カフェ東郷庵★ 時 午前10時～ 午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 テイクサービスセンター東郷庵 ほくぶ茶屋 時 午前10時～11時30分 場 東郷町社会福祉協議会	23 TOGOまちかど 運動教室 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター 介護予防 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室A	24	25 脳年齢測定会 時 午前9時～午後5時 場 キョーワ薬局東郷店 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり	26 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～10時50分 場 傍示本公民館 元気アップ教室 いきいきコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 ふれあいサロン★ 時 午後2時～3時、 午後3時30分～4時30分 場 キョーワ薬局東郷店	27 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター 時 午前9時30分～10時45分 場 春木台コミュニティセンター	28
29	30	31				

V・drug東郷西店 健康測定会 (ID:3734)

時 12月21日(土) 第1部午前10時～午後1時
第2部午後2時～5時

場 V・drug東郷西店(兵庫2-2)

内 骨密度測定・血圧測定・血流測定・栄養士による栄養相談
対 どなたでも(社会参加ポイント対象は町内在住の65歳以上の人のみ)

¥ 無料 **持** 社会参加ポイント手帳 **申** 不要

他 第1部は非常に混み合います。可能な人は第2部をご利用ください。

問 V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)

時 12月5日、12日、19日、26日(木) 午前10時～11時30分

場 町総合体育館多目的運動室(春木北反田35)

内 長い距離を歩けなくなったなど、体力の低下を感じている人向けの教室です。

¥ 4回分 1,000円

持 タオル、室内用運動靴、水分補給用飲み物

他 動きやすい服装でお越しください。

申 高年齢者支援課 ☎0561-56-0753

健康づくりリーダーによる介護予防体操教室(介護予防体操教室) (ID:3732)

時 12月9日、23日(月) 午前10時～11時15分

場 いこまい館1階多目的室A(春木西羽根穴2225-4)

内 健康づくりリーダーを講師として、介護予防体操を行います。椅子に座ったまま行える体操です。

¥ 1回 100円

他 タオル、水分補給用飲み物

持 動きやすい服装でお越しください。

申 不要

問 高年齢者支援課 ☎0561-56-0753

ふれあいサロン (ID:3734)

時 ①12月7日(土) 午後2時30分～4時30分 ②12月12日、26日(木) 午後2時～3時、午後3時30分～4時30分

場 キョーワ薬局東郷店(春木北野淵8)

内 ①「冬のお楽しみ会」(健康測定会、しめ縄づくり)
②「そば打ち体験」 **¥** 無料

持 エプロン、三角巾、社会参加ポイント手帳

申 ①不要②要予約

問 キョーワ薬局東郷店 ☎0561-56-3700

脳年齢測定会 (ID:3734)

時 12月25日(水) 午前9時～午後5時

場 キョーワ薬局東郷店(春木北野淵8)

内 タッチパネルを使用して、情報処理能力や脳の元気度、有効活用度を分析し、脳の年齢を総合的に判断します。

¥ 無料 **申** 不要

問 キョーワ薬局東郷店 ☎0561-56-3700

自宅でも1日2回 体操の習慣を!(ID:3750)

問 高年齢者支援課 ☎0561・56・0753

CCNet12 (地デジ12チャンネル)

東郷町オリジナル介護予防番組

「TOGOシニア! 健康づくり入門」
を毎日放送中!

時 午前7時45分～7時55分 午後5時30分～5時40分

6種類の番組を日曜日～土曜日の1週間ごとに放送
(1週間は毎日同じ番組内容となります)

**介護予防教室**

問 高年齢者支援課 ☎0561・56・0753

対 原則65歳以上の町内在住者

※高年齢者社会参加ポイント制度の対象事業です。

お元気サロン (ID:3734)

時 ①12月8日(日) ②22日(日) 午後1時30分～3時

場 愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷庵
(春木下正葉廻間4337-13)

内 ①座ってできる簡単体操②ご自宅でできる簡単体操

¥ 無料

申 前日までに東郷町南部地域包括支援センター
東郷苑 ☎0561-56-3112

TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)

時 【白鳥】12月6日、13日、20日、27日(金) 午前10時～11時15分(20日はまちかど保健室同時開催。)

【白土】12月2日、9日、16日、23日(月) 午後1時30分～2時45分(9日はまちかど保健室同時開催。)

【清水】12月13日(金) 午前9時30分～10時

【北山台】12月5日、19日(木) 午前10時～11時15分

【春木台】12月13日、27日(金) 午前9時30分～10時45分(27日は春木台いきいきCafé同時開催。)

【和合ヶ丘】12月21日(土) 午前11時～正午

【傍示本】12月12日、26日(木) 午前10時～10時50分

【諸輪】12月5日、19日(木) 午後1時30分～2時50分

場 各地区(白鳥・白土・清水・北山台・春木台・和合ヶ丘) コミュニティセンター、各地区(傍示本・諸輪) 公民館(白鳥3-15、春木涼松225-1、清水4-1-8、北山台2-11-2、春木台2-8、和合ヶ丘3-6-10、春木市場屋敷1182-1、諸輪中市135-73)

内 地域の皆さんと身近な場所で、身体を動かしましょう。

¥ 無料

持 タオル、水分補給用飲み物、室内用運動靴
(白土は運動靴不要)

他 動きやすい服装でお越しください。清水地区は清水いきいきサロン、春木台地区は春木台いきいきCafé(27日のみ)、和合ヶ丘地区は土曜サロン、傍示本地区は傍示本みんなのサロンと同時開催です。

申 不要 **問** 高年齢者支援課 ☎0561-56-0753

ほくぶ茶屋 (ID:3305)

認知症の人、その家族、地域の人などどなたでも通えるあったかサロンです。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。

- 時** ①12月5日(木)午前10時～11時30分
②12月22日(日)午前10時～11時30分
場 ①いこまい館2階ランチルーム(春木西羽根穴2225-4)
②東郷町社会福祉協議会 1階(諸輪北山158-90)
対 誰でも
¥ 無料
申 不要
問 東郷町北部地域包括支援センター ☎0561-38-8551

まちかど・いきいきカフェ (ID:3305)

もの忘れが気になる人、認知症について知りたい人、話し相手がほしい人お越しください。

- 時** 12月3日(火)午前9時30分～11時
場 nico cafe (春木和合前田2222-3)
パ じゅんかい君「いこまい館」
対 誰でも
¥ ワンドリンク制、その他負担金なし
申 不要 送迎(有料)希望者は、前日までにご連絡ください。
問 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

本人カフェ(えがおカフェ) (ID:3305)

認知症の本人向けの認知症カフェです。当事者同士で、自分の希望や想いなどを語り合しましょう。

- 時** 12月4日、11日、18日、25日(水)
午前10時～午後0時30分
場 いこまい館和室ひだまり(春木西羽根穴2225-4)
対 認知症の本人
¥ 参加費1,000円(送迎代含)、昼食・おやつ代600円
(おやつのみの方は100円)
申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

認知症の本人と家族のいこいの場 (さくらんぼ) (ID:3305)

認知症の当事者と家族が、好きなこと、やりたいことを一緒に実現する場です。仲間づくりや、専門職への相談もできます。認知症の告知を受けて不安な人など、ご参加ください。

- 時** 12月20日(金)午前10時～午後0時30分
場 いこまい館2階ランチルーム
(春木西羽根穴2225-4)
対 認知症の本人とご家族
¥ 参加費200円 別途昼食代など
(当日決めることがあります)
申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

とうごうみらい歯科健康教室 (ID: 3734)

- 時** 12月14日(土)午後3時30分～4時30分
場 とうごうみらい歯科・矯正歯科
内 オーラルフレイル教室、レクリエーション、パタカラ歌
対 町内在住の65歳以上の人
¥ 無料 **持** 社会参加ポイント手帳
定 10人 **他** 参加者に口腔ケアグッズプレゼント
申 電話または医院受付にて申込み
とうごうみらい歯科 ☎0561-76-1782

目指せ元気に100歳!健康たまり場(健康たまり場)

- 時** 12月4日(水)午前9時30分～11時
場 祐福寺公民館1階憩いの間
内 体操・ミニ講話など **¥** 無料
持 水分補給用飲み物、汗拭きタオル、社会参加ポイント手帳
他 動きやすい服装でお越しください。
申 不要 **問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

なごやひがし整形外科健康教室 (ID:3734)

- 時** 12月13日(金)午後2時～3時
場 傍示本公民館(春木市場屋敷1182-1)
内 ①ミニ講話「医者が教える膝のこと」②体操「リハビリスタッフによる下肢を鍛える運動の実践」
対 町内在住の65歳以上の人
¥ 無料 **持** 社会参加ポイント手帳 **申** 不要
問 なごやひがし整形外科・脊椎クリニック
☎052-680-8375



認知症支援

- 問** 高齢者支援課 ☎0561・56・0753

カフェ東郷庵 (ID:3305)

お茶を飲みながら、認知症や介護について話しませんか。地域の人集いの場となっています。介護者の交流スペースもあります。

- 時** 12月8日、22日(日)午前10時～午後0時30分
場 愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷庵
(春木下正葉廻間4337-13)
パ じゅんかい君「春木台五丁目」
対 誰でも **¥** 1回100円(飲み物代)
申 前日までに町南部地域包括支援センター東郷苑
☎0561-56-3112